

令和7年1月23日
令和6年度介護予防ケアマネジメント研修会
参考資料

多良木町で行われている取組みのご紹介



多良木町社会福祉協議会

生活支援コーディネーター 川村 俊裕

多良木町の概況

・人口	8,341人(令和6年11月末)
・高齢者人口(65歳以上の人口)	3,733人
・高齢化率	44.8%
・一人暮らし高齢者	631件(令和6年4月)
・高齢者世帯数	586世帯
・要介護認定者数	718人(令和6年3月末)
・第9期介護保険料基準額	6,900円
・ふいれあいきいきサロン数	28カ所(令和6年4月)

筋力アップ教室

目的	65歳以上の人々の体力・筋力の維持と向上を目指します。
対象者	町内在住、65歳以上の人
指導	・株式会社 コクア(午前の部) ・KIZUKI(午後の部)
開催数	原則、週1回(毎週金曜日)
開催場所	多良木町保健センター
参加人数	約90人程度

筋力アップ教室

内容

筋力の鍛錬(トレーニング)を専門職(健康運動指導士)による指導のもと、脳トレや体操など。普段の生活で効果を実感されている方も多くおられ、「この教室のおかげで元気を取りもどしました。」という参加者や約10年以上も継続して参加されている人もいらっしゃいます。



健康運動教室「ダンディコース」

目的	女性の方と一緒に体操などをするのがてれくさい男性や、介護予防の教室に興味があるけど、なんとなく苦手だなと思っている男性を対象に、男性のためだけの活動をとおして、介護予防と仲間づくりを目指します。
対象者	町内在住、おおむね65歳以上で運動制限がなく介護保険の認定を受けていない男性。
指導	株式会社 コクア
開催数	24回コース
開催場所	多良木町保健センター
参加人数	約15人程度

健康運動教室「ダンディコース」

内容

健康づくりと介護予防に役立つ講話を交え、運動を中心に実施します。ストレッチ、体操、サーキットトレーニングなどを行います。男性向けに少し多めの負荷をかけてあるのが特徴です。



男性料理教室

目的	男性の食の自立と健康管理を支援し、料理を通して仲間づくりをすることを目的としています。また、本人のみならず、家族全体の健康の普及につながるよう事業を行っています。
対象者	町内在住の男性
指導 協力	管理栄養士 多良木町食生活改善推進員協議会
開催数	月に1回
開催場所	多良木町保健センター内 調理室
参加人数	約10人程度
年会費	6,000円

男性料理教室

内容

専門職(管理栄養士)の指導のもと、食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)の会員も協力して料理教室を開催します。ポイントは健康に留意した料理を参加者の希望を取り入れて作られています。毎回くじ引きをして、グループに分かれて真剣に、楽しく調理されています。参加者の中には、教室で学んだ料理をご家庭で家族のために調理されている人もいらっしゃいます。



槻木介護予防教室（けやきの会）

目的	住み慣れた地域でできるだけ自立した生活を続けられるように、身体や心の機能を維持・改善することを目的とします。
対象者	槻木地区の65歳以上の方
指導 協力	株式会社 コクア JA女性部
開催数	月に1回
開催場所	槻木公民館
参加人数	約20人程度
参加費	500円(昼食代)

槻木介護予防教室（けやきの会）

内容

専門職（健康運動指導士）による脳トレや体操を行い認知症予防、介護予防に取り組んでいます。参加者の皆さんは健康意識が高く、毎回、笑顔も多々みられており、楽しい教室です。地元のJA女性部の方の協力にて、手作りの昼食もおいしくいただいています。



多良木町介護者教室

目的	介護をしているご家族や、これから高齢者の介護をされる方等を対象に、介護に役立つコツや知識をお伝えします。
対象者	高齢者を介護しているご家族や、これから高齢者の介護をされる方(介護者・被介護者共に町内在住)
指導	株式会社 コクア
開催数	9回シリーズ
開催場所	多良木町社会福祉協議会
参加人数	約10人程度

多良木町介護者教室

内容

介護に関する知識や技術、介護者自身の健康管理など内容は盛りだくさんです。参加者の皆さんが大変熱心に学ばれています。



介護予防サポーター養成講座

目的	介護を必要とすることを未然に防ぐために、町の教室やいききサロンなどの予防活動の場で健康づくりをサポートしていただくボランティアを養成します。
対象者	町内在住で、介護予防を学びたい方、ボランティア活動に関心がある方。
指導	株式会社 コクア
開催数	12回シリーズ
開催場所	多良木町社会福祉協議会
参加人数	約10名程度

介護予防サポーター養成講座

内容

介護予防や健康づくりに役立つ内容の講話と、運動や体操の指導方法を学びます。現場実習も計画してあります。講話の内容としては、次のとおりです。

- ・介護予防の必要性と地域ボランティアの意義
- ・サロン活動の意義と高齢者との関わり方
- ・ロコモティブシンドロームの基礎知識
- ・転倒・骨折の予防について
- ・正しい姿勢、歩き方について
- ・失禁予防と軽失禁用の用具について
- ・認知症について
- ・口腔・栄養について
- ・簡単な介護のこつ など

65歳到達者運動機能測定評価

目的	65歳になられた方へ介護保険についての説明と体力測定を行い、若いうちから介護予防に関心を持っていただき、今後の生活習慣の改善に努めていただきます。
対象	65歳到達者
指導協力	株式会社 コクア 健康づくりサポーターなの花
開催頻度	3ヶ月に1回
開催場所	多良木町保健センター
内容	介護保険の説明や体力測定
参加人数	約15人程度

通所型サービスC（短期集中予防サービス）

目的	認知機能や足腰が弱られてきた高齢者を専門職の指導にて短期集中的に生活機能の改善を図ることを目的とします。
対象	要介護認定で要支援1・要支援2と認定された人及び事業対象者
指導協力	株式会社 コクア 健康づくりサポーターなの花
開催頻度	原則、週1回（毎週木曜日の午前中）
開催場所	久米公民館
内容	生活機能を改善するための運動器の機能向上などのプログラム ※3ヶ月～6ヶ月の短期間で実施。
参加人数	約10人程度

通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）

目的	心身機能・活動・参加にバランスよくアプローチし利用者の生活機能の向上及び要支援状態の軽減に努めることを目的とします。
対象者	要介護認定で要支援1・要支援2と認定された人及び事業対象者
指導協力	株式会社 コクア/多良木町社会福祉協議会 健康づくりサポーターなの花
開催数	原則、週1回（奥野拠点、毎週火曜日の午前） （黒肥地拠点、毎週月曜日の午後）
開催場所	多良木町デイサービスセンター（奥野拠点） 黒肥地公民館（黒肥地拠点）
参加人数	約10人程度

通所型サービスA（緩和した基準によるサービス）

内容

自宅でできる運動や身体や頭を使ったレクリエーションなどを通して、楽しくすごしていただきます。また、町内のボランティアグループ「健康づくりサポーターなの花」の会員にもお手伝いいただき、毎回和やかな雰囲気を実施しています。



いきいきサロン

目的	行政区内の拠点（公民館など）に住民の皆さんが主役となって、定期的に交流やふれあいの場を設ける仲間づくり、生きがいをづくりを目的としています。さらに、このサロンを主体的に運営することや参加する事で介護予防にもつながります。
対象	サロン活動を希望する地域
開催頻度	各サロンで設定（月4回から月1回程度）
開催場所	町内の28拠点

いきいきサロン

内容

町内の28の拠点でサロン活動が行われています。それぞれのサロンが主体的に活動されており、内容も地域性を活かしたものなど様々です。また、ガンバルーン体操やその他ボランティアを活用した介護予防に役立つサロン内容も充実してきており、ボランティアの皆様における活躍の場所を提供いただいています。



A コープ移動販売車（べあーず号）

目的	住み慣れた地域で暮らせしつづけられるよう、買い物困難者と中山間地域における高齢者の見守りを行います。また来客（高齢者）個々の様子把握し、異変を感じた場合は、必要に応じ各機関（役場・消防・警察・医療機関等）へ連絡します。
対象	希望があった地域、拠点6か所
巡回地域	町内6か所の地域
開催場所	各公民館など

A コープ移動販売車（べあーず号）

内容

高齢化による買い物弱者支援および安否・見守り確認を併せて実施し、地域で安心して暮らせるお手伝いをします。食材はもちろん、安心・安全をモットーに新鮮野菜やお肉、お魚、お菓子、生活用品などがあり、地域の皆様へお買い物の楽しみをお届けします。



配食サービス事業

内容	栄養バランスの取れた食事をお届けし、栄養管理及び、安否確認を行います。
対象	町内在住の65歳以上の一人世帯、高齢者のみの世帯。
委託先	特別養護老人ホームあずみ野(食事づくり) シルバー人材センター(食事の配達)
利用者数	約40人程度

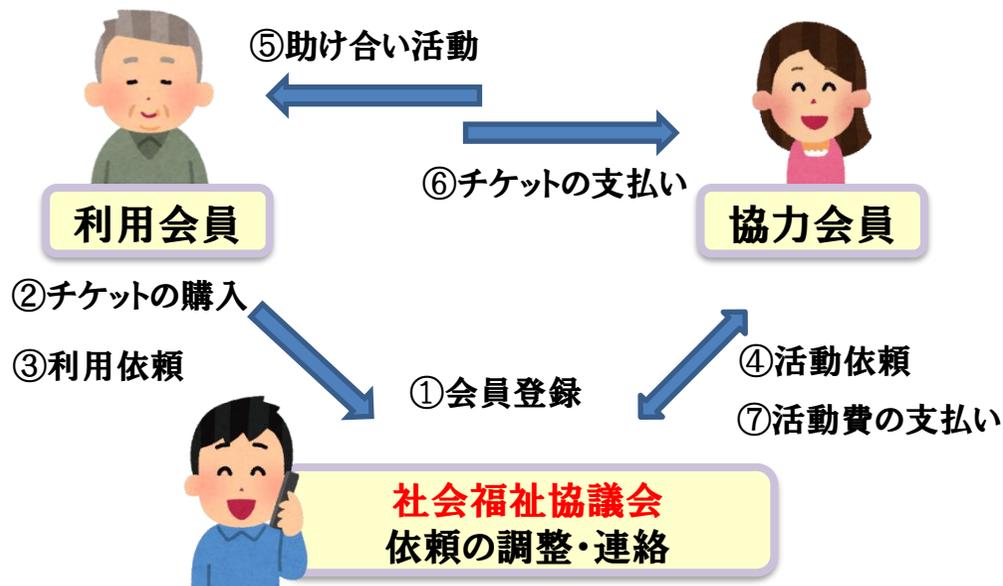


えびす顔サポート事業

日常生活で支援が必要な高齢者の方を対象に、お手伝いをするサービスです。

ご利用のながれ

(利用には**会員登録**・チケット購入が必要です)



暮らしの中で起こる「ちょっとした困りごと」のお手伝いを、地域住民がボランティアとして暮らしをサポートする**地域の支え合い活動**が始まります。

- ・掃除、片付け
- ・電球の取り換え
- ・日常的なゴミ出し
- ・リサイクルの搬出
- ・敷地内の簡単な手入れ
- ・日常の買い物
- ・役所等への書類の提出(代筆等)

利用会員の**利用料:30分以内100円**

まずはお気軽にお問い合わせください。
(申し込み・お問い合わせ先)
多良木町社会福祉協議会
電話 42-1112

協力会員・利用会員募集中！



活動時間
午前8時30分～午後5時
※1回1時間まで

チケット
100円×10枚

協力会員がすべてを代行する前提ではなく、**ご本人のサポート**が基本です。

よくあるご質問

受けられない依頼もあるの？

専門性がある作業、営利につながる依頼、車に乗る依頼など「えびす顔サポート事業」ではお受けできません。

直接会員同士で依頼していいの？

会員同士で直接依頼のやりとりをしないでください。正式な活動とみなされず、保険が適用されません。

依頼時間より早く作業が終わったら？

作業が早く終わっても、依頼された時間で料金が発生します。延長があった場合は延長分のチケットを請求します。

“大変なときは、お互いさまだよね”という気持ちを大切に活動です。